

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 | CAP – APSA : NATATION « le 100 m » | OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN |
|----------------------------------|---|---|

| | |
|---|--|
| Forme scolaire et modalités de pratique Situation d'évaluation | <p>Nager « le 100 m » culturel à partir de deux 50 m cumulés au cours d'une compétition.</p> <p>50mI : Le premier 50 m NL performé est individuel, par série au temps d'engagement estimé. Les parties non nagées et les coups de bras seront pris en compte pour l'AFLP2.</p> <p>50mR : Le deuxième 50 m NL performé est la contribution individuelle au sein d'un relais collectif. Les relais sont composés librement de 2 nageurs. Cette deuxième performance est comparée à la première afin de situer l'élève dans un degré de l'AFLP1. Les deux temps seront cumulés pour établir une performance sur « le 100 m » culturel barémé.</p> <p>L'entrée à l'eau, le ou les modes de nage et l'ordre de départ dans le relais sont choisis par les élèves.</p> <p>La compétition s'organise en deux rotations : groupe nageurs et groupe organisateurs. Cela permet notamment une récupération d'au moins 10 min entre chaque course. Les performances sont chronométrées par les élèves ; les coups de bras sont relevés par les élèves au deuxième 25 m du 50 m individuel. Les départs sont donnés par un élève starter. L'évaluateur est également chef chronométrateur.</p> |
|---|--|

Suivi des acquis de l'élève dans l'activité

| AFLP du Champ d'Apprentissage | Déclinaison de l'AFLP dans l'activité | Éléments à évaluer | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|---|--|---|---|---|--|--|
| AFLP 1 : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record | Nager « le 100 m » à partir de deux 50 m en optimisant sa performance au 100 m (50mI+ 50mR) | - Choix des nages, et engagement dans les 50 m. - Ecart entre 50mI et le 50mR - Temps « 100 m » (barème établissement filles / garçons) | Je change de nage pour terminer mon 50 m. Je choisis difficilement mes modes de nage. L'écart entre 50mI et le 50mR est supérieur à 3 secondes. Je nage en plus de 2'22 (fille) ou 1'46 (garçon) | Je nage et m'engage dans les deux 50m indépendamment. Mes choix de modes de nage sont limités. L'écart entre 50mI et le 50mR est inférieur à 3 secondes. Je nage en plus de 2'02 (fille) ou 1'32 (garçon). | Je performe « le 100 m »: je m'engage dans les 2 50m à la même intensité. Mes choix de modes de nage me permettent un gain de vitesse. L'écart entre 50mI et le 50mR est inférieur à 1 seconde Je nage en plus de 1'48 (fille) ou 1'22 (garçon) | Je performe seul et à plusieurs : Je m'engage dans « le 100 m » de manière optimale : je m'investis pour performer. Mes choix de modes nage sont efficaces permettent de se surpasser. L'écart entre 50mI et le 50mR est inférieur à 5 dixièmes au 50mR. Je nage en plus de 1'38 (fille) ou 1'12 (garçon) |
| AFLP2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible | Se propulser en créant de la vitesse (parties non nagées, entrée à l'eau et virage) Assurer un compromis amplitude / fréquence efficace pour entretenir la vitesse (coups de bras). | Propulsion : - entrée à l'eau et virage - nombre de coups de bras | Entrée à l'eau : je descends dans l'eau, je perds du temps. Virage : Je vire lentement. Mes flèches sont bras ouverts et/ou tête relevée. Je compte un nombre de coups de bras élevé (entre 31 et 27). | Je pars du bord avec peu de vitesse : en sautant. Je vire en touchant et poussant le mur. Mes flèches sont déformées : vitesse qui décroît. Je compte un nombre de coups de bras efficace (entre 28 et 24) mais qui varie au cours de l'épreuve. | Je plonge. Je vire efficacement : touche rapide et retournement. Mes flèches sont gainées proches de la surface. Je compte un nombre de coups de bras équilibré et constant (entre 24 et 20) | Je plonge et gagne de la vitesse. Je vire efficacement : touche rapide et retournement. Mes flèches sont indéformables avec des coulées pour sortir vite. Je compte un nombre de coups de bras adapté à ma vitesse (entre 21 et 17). |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| AFLP3 : S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. | S'entraîner : Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité des actions / soutenir un effort | - Mètres nagés dans la séance. | Je ne sais pas où j'en suis dans la séance. La distance nagée est inférieure ou égale à 50% de la distance prévue (distance moyenne). | Je répète sans travailler la technique. La distance nagée est comprise entre 50% à 75% de la distance prévue dans la séance (distance moyenne). | Je répète les différentes techniques pour améliorer mes performances. La distance nagée est comprise entre 75% à 100% de la distance prévue dans la séance (distance moyenne). | Je persévère et cherche à comprendre comment progresser. La distance nagée est comprise égale à 100% de la distance prévue dans la séance, voire supérieure. |
| AFLP4 : S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance | Organiser, mesurer, pour assurer la compétition | Organisation de la compétition (organisateur) : - Appel des nageurs - Chronométrage - Concentration | Je m'implique peu. Mon rôle et ma concentration sont aléatoires. | Je m'implique mais reste passif. Ma concentration est périodique. | Je suis impliqué et réactif. Ma concentration est régulière. | Je suis impliqué et précis. Ma concentration est permanente. |
| | | Départ des courses (starter) | Mon autorité est peu ressentie | Mon autorité est parfois assurée | Mon autorité est toujours assurée | Mon autorité est ressentie |
| | | Comptabilisation du nombre de Coups de Bras (observateur) | Je me focalise difficilement sur le nombre de coups de bras, le résultat est peu fiable. | Je me focalise sur le nombre de coups de bras et transmets à chaque fois avec de l'aide | Je me focalise sur le nombre de coups de bras et transmets à mon camarade. | Je compte et rapporte le nombre de coups de bras et je peux conseiller. |
| AFLP5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée | S'échauffer pour performer dans une épreuve de natation de vitesse. | - Distance nagée à l'échauffement - Allures de nage exploitées - Prise de repères (entrée à l'eau, virages et appuis) | Je m'échauffe et récupère sur une distance sur une distance insuffisante et en adoptant une allure inadaptée. | Je m'échauffe et récupère sur une distance approximative en n'utilisant qu'une seule allure de nage. Je reproduis des prises de repères (entrée à l'eau et virages ou qualité des appuis). | Je m'échauffe et récupère sur une distance adaptée avec des allures progressives de nage. Je prends des repères adaptés pour les entrées à l'eau et les virages OU sur la qualité des appuis. | Je m'échauffe et récupère sur une distance adaptée avec des allures progressives de nage, dont l'allure de la course. Je prends des repères adaptés pour les entrées à l'eau, virages ET sur la qualité de mes appuis. |
| AFLP6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement | Estimer son temps de 50 m. et situer « le 100 m » | Annonce des temps d'engagement. Connaissance de son temps du « 100 m » | J'annonce un temps erroné ou copie sur un camarade. Je connais les 2 temps de 50 m. | J'annonce un temps en relation peu étroite avec mon vécu. Je connais les 2 temps de 50 m et « le 100 ». | J'annonce un temps en rapport avec les 50 m nagés au cours de la séquence. Je connais les 2 temps de 50 m et situe « le 100 » sur la table de cotation UNSS. | J'annonce un temps affiné en fonction de mon vécu et du jour J. Je mesure mes progrès sur 50 m et situe « le 100 » sur la table de cotation UNSS. |